



# Servicio de Extensión Agrícola de Texas

*Gente Ayudando a Gente*

## ALIMENTESE BIEN POR MENOS DINERO CON EL GRUPO DE LA CARNE

Mary K. Sweeten\*



### Valor nutritivo

El norteamericano típico consume el doble de la carne que consumía hace 40 años aunque el requisito promedio de proteína ha disminuido. Este requisito se puede corregir al comer dos porciones de carne junto con una variedad de otros alimentos. El Grupo de la Carne incluye carne de res, puerco, cordero, ternera, aves, huevos y pescado. También incluye sustitutos de carne en la dieta que generalmente cuestan menos que la carne, como chícharos y frijoles, lentejas, nueces, frijol soya, cacahuete y la mantequilla de cacahuete.

Estos alimentos contribuyen la proteína, la cual es necesaria para el crecimiento y restablecimiento de los tejidos del cuerpo (como los músculos, órganos, piel, sangre y el cabello). Los alimentos del grupo de la Carne proveen hierro, tiamina, riboflavina y niacina. Las partes sin grasa de res (de peso liviano\*\* y pesado), cordero, puerco y aves son buenas fuentes de proteína y otros nutrientes. El puerco es una fuente notable de tiamina o Vitamina B<sub>1</sub>. El hígado es una excelente fuente de hierro así como de la Vitamina A, ciertas Vitaminas del complejo B y proteína.

Escoja dos a más porciones diarias del Grupo de la Carne. Una porción puede ser de 2 a 3 onzas de carne sin grasa, cocida y sin hueso, aves o pescado. La mitad de una porción puede ser un huevo, ½ taza de chícharos o frijoles cocidos ó 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete.

\*Especialista en alimentos y nutrición, Servicio de Extensión Agrícola de Texas, Sistema de la Universidad de Texas A&M.

\*\*Carne de una res de 12 a 14 meses de edad, pesando de 600 a 1000 libras antes de venderse. También se puede referir como carne de res de presupuesto (budget beef), carne de res de peso liviano (lightweight) o de una res alimentada con forraje.

### Consejos para comprar

Al comprar carnes, tenga en mente el uso para determinar el corte, grado y tipo. Los cortes menos tiernos forman aproximadamente tres cuartos de una res. Los cortes menos preferidos de carne, variedad de carnes (como el hígado, corazón y riñón) y los cortes de res menos tiernos (como la paleta, "rump", "chuck", redondo, pecho, costado, "plate", pierna y pescuezo) pueden ser más baratos.

Una compra económica es la carne molida preparada con proteína de soya. Se puede ahorrar aproximadamente 20 por ciento del costo de la carne molida al comprar esta mezcla. Además es más jugosa, se encoje menos y no pierde ningún sabor o nutrición.

La base para determinar una compra de carne económica es considerar el costo por porción de las partes sin grasa o con más carne. Compre la carne de acuerdo al número de porciones por libra después de ser cocida. Considere el tamaño del hueso y la cantidad de grasa y nervio. La cantidad de estas tres cosas en la carne determina el número de porciones por libra. La carne más barata quizás no sea la mejor compra si contiene más grasa, hueso y nervio, reduciendo el número de porciones.

La carne de res de peso liviano ofrece economía al igual que variedad para la familia. Esta carne es menos veteada y tiene menos grasa externa debido a la falta del grano en la alimentación del animal. Sin embargo, el valor nutritivo o la calidad no es afectada por la reducción de la grasa externa. Esta reducción puede cambiar el sabor y la jugosidad con muy poco efecto en la suavidad.

Para más ahorros y variedad, compre un corte grande de carne de res y divídalo en varias partes pequeñas, cada una puede cocinarse de varios modos en diferentes ocasiones. Por ejemplo, un corte para asar puede ser cortado como carne para guisar, filete "Swiss" o asado. Un asado "chuck" puede ser cortado en "beef tips".

Compre pollos y guajolotes enteros y más grandes para obtener más carne en proporción al hueso. Los pollos ya cortados en partes cuestan más. Sin embargo, si su familia sólo prefiere una pieza específica como la carne blanca o la oscura, es más económico comprar lo que ellos van a comer. Un guajolote puede ser dividido en partes antes de

cocinarlo para satisfacer las necesidades de la familia.

Compare el costo de pescado fresco, congelado o enlatado por libra antes de decidir cuál es la mejor compra. Con relación a los huevos por lo general, si hay una diferencia de menos de 8 centavos por docena entre un tamaño y otro, por peso, usted obtendrá más por su dinero al comprar el tamaño grande. Los huevos de grados AA y A son mejores para freír y esoflar (pasados por agua caliente), mientras que los de grado B, los cuales pueden usarse para preparar comidas generales, son más baratos.

### Almacenamiento

Guarde la carne cruda en el refrigerador. Manténgala cubierta en el refrigerador en la envoltura de la tienda, en una bolsa plástica o en un envase cubierto. La carne para congelar debe ser empacada en envoltura para congelar que sea resistente al vapor y a la humedad, fácil para marcar, fácil para usarse y económica. Guarde los huevos en un envase cubierto lejos de comidas con sabores fuertes. Guarde la carne enlatada en un estante de la cocina hasta que la abra y entonces refrigérela. Guarde el chícharo, frijoles, la mezcla seca de proteína de soya y cacahuates en un estante de la cocina en envases bien cubiertos.

### Preparación

Por lo regular, los cortes económicos de carne son menos suaves. Cuando prepare la carne que sea menos tierna, cocínala lentamente con calor húmedo, póngala en escabeche a punto de que pueda ser cocida a calor seco, o use ablandadores mecánicos o químicos.

Ablande los cortes económicos de carne golpeándolos con el lado sin filo de un cuchillo o use un ablandador para carne. Los productos químicos o ablandadores mejoran la suavidad de la carne como también mejoran el sabor de la carne de res de peso liviano. Use estos ablandadores de acuerdo a las direcciones dadas por el fabricante para evitar una textura demasiado suave.

Los escabeches mejoran el sabor de la carne de res, especialmente la de peso liviano. Una combinación de un ácido (vinagre, o un jugo cítrico, de tomate, o de fruta) y un aceite para cocinar (aceite para ensaladas) junto con hierbas olorosas y especias son los ingredientes típicos para el escabeche.

Cocine los cortes menos tiernos a una temperatura entre baja y moderada (300° - 350° F.) con calor húmedo para un mejor sabor y textura además para que no se encoja tanto. El fuego alto endurece la proteína y causa que la carne se encoja, lo cual resulta en menos porciones por libra. Los cortes más caros de carne tierna se cocinan mejor a una temperatura entre baja y moderada a calor seco.

## RECETAS DEL GRUPO DE LA CARNE

### Pollo A La King Ranch

|   |       |  |
|---|-------|--|
| 2 paquetes de tortillas de maíz                     | 1     | lata de sopa crema de pollo            |
| 2 pollos o una gallina hervida(os) y deshuesada(os) | ¼ a ¾ | taza de queso procesado, rallado       |
| 1 cebolla grande, picada y frita                    | 1¼    | cucharaditas de chile en polvo         |
| 1 chile verde grande (opcional)                     |       | sal de ajo                             |
| 1 lata de sopa de hongos                            | 1     | sal                                    |
|   |       | pimienta                               |
|   |       | lata de 15 onzas de tomates con chiles |

Sumerja las tortillas en el caldo de pollo hirviendo para remojarlas. Colóquelas en capas en un recipiente para hornear. Agregue los ingredientes menos las sopas y el tomate. Vacíe las sopas y el tomate entero por encima. Hornee por 30 minutos a 350 ° F. Rinde de 8 a 10 porciones.

### Asados Individuales en Olla

|                                     |   |                                       |
|-------------------------------------|---|---------------------------------------|
| 2 libras de asado "Chuck" sin hueso | 1 | hoja de laurel desmenuzada (bay leaf) |
| ¼ taza de harina                    | ½ | cucharadita de orégano                |
| 1½ cucharaditas de sal              | ½ | taza de cebolla rebanada              |
| ¼ cucharadita de pimienta           | ¼ | taza de agua                          |
| 1 cucharada de manteca              | 2 | cucharadas de harina                  |
|                                     | ½ | taza de agua                          |

Corte la carne en seis pedazos individuales. Mezcle la harina, sal y pimienta en una bolsa, agregue la carne y mézclela. Derrita la manteca en una sartén con tapa y dore bien la carne. Agregue el orégano, hoja de laurel, cebolla y ¼ taza de agua. Cubra y deje que hierva a fuego lento 1½ a 2 horas, hasta que la carne esté suave. Quite la carne de la sartén y manténgala caliente. Quite el exceso de manteca.

Por cada taza del líquido agregue 2 cucharadas de harina y 1/2 taza de agua fría. Cocínela a fuego lento, meneando hasta que esté espesa.

Arregle la carne sobre arroz o tallarines con mantequilla. Sirva la salsa por separado. Rinde 6 porciones.

### Enrollado de Jamón Glaseado con Azúcar

|                                     |                                |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| 1 libra de jamón molido             | 3/4 taza de migajas de pan     |
| 1/4 libra de carne de puerco molida | 2 cucharadas de azúcar morena  |
| 1/4 libra de carne de res molida    | 2 cucharadas de salsa de chile |
| 2 huevos                            |                                |
| 1/2 taza de leche                   |                                |

Mezcle bien las carnes, jamón, huevos, leche y las migajas de pan. Forme un enrollado (loaf) y póngalo en una bandeja. Mezcle el azúcar morena y la salsa de chile. Vacíela sobre el enrollado. Hornee aproximadamente una hora a 325° F. Luego hornéelo por 15 minutos a 350° F. Rinde 6 porciones.

Nota: Si desea solamente un enrollado de jamón, no le ponga el azúcar morena o la salsa de chile y sirva la carne con una salsa de mostaza.

### Salsa de Mostaza

|                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| 2 yemas de huevo       | 1/2 taza de margarina |
| 1 cucharada de mostaza | paprika               |
| 1 cucharada de vinagre | sal al gusto          |
| estragón (tarragón)    |                       |

En la cacerola de arriba de un baño de María (doubleboiler), sobre agua caliente pero no hirviendo, cocine juntas las yemas, mostaza, vinagre estragón y margarina meneando constantemente hasta que la mezcla esté lisa y espesa. Retírela del calor y añada sal al gusto.

### Platillo de Hígado en Sartén

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| 1 libra de hígado                 | 1 paquete de chícharos congelados             |
| 1 taza de agua                    | 1 1/2 cucharaditas de sal                     |
| 1/2 chile verde                   | 1/2 libra (2 tazas) de tallarines sin cocinar |
| 1/4 taza de manteca               |   |
| 1 lata (de 15 oz.) de chícharos o |   |

Hierva el hígado en agua a fuego lento por 5 minutos. Rebane la cebolla y corte el chile en tiras de 1/4 pulgada. Guíselos en manteca por 5 minutos; quítelos del fuego. Vacíe el líquido del hígado en la mezcla de cebolla y chile. Corte el hígado en tiras de 1/2 pulgada. Agréguelo a la mezcla de cebolla y chile. Agregue los demás ingredientes;

cubra y guise por 10 minutos, meneando ocasionalmente. Rinde 4 porciones.

### Hígado Picado Para Untar

|                     |                           |
|---------------------|---------------------------|
| 1/2 libra de hígado | pimienta                  |
| agua                | 3 cucharadas de margarina |
| 2 cebollas medianas | verdura para ensaladas    |
| 6 huevos hervidos   | sal                       |

Hierva el hígado en agua a fuego lento hasta que esté suave. Escúrralo. Píquelo bien con un cuchillo fino o muélalo. Pique las cebollas y 5 huevos hervidos. Combine el hígado, cebolla y huevos con la sal y pimienta para condimentar y agregue la margarina derretida para hacer una pasta espesa. Póngala en un molde y enfríela. Sirva en un platón frío y adorne con rebanadas de huevo hervido y verdura. Rinde 2 tazas.

### Carne Guisada al Horno

|   |                         |
|---|-------------------------|
| 2 libras de carne de res sin grasa, cortada en cubitos de una pulgada | 2 cucharadas de harina  |
| harina, sal, pimienta y paprika                                       | 1 taza de tomate (puré) |
| 4 a 6 cucharadas de manteca   | 1 taza de agua          |
|   | 6 cebollas pequeñas     |
|   | 6 papas pequeñas        |
|   | 6 zanahorias pequeñas   |

Rocíe los cubitos de carne con la harina, sal, pimienta y paprika, y dórelos en manteca caliente. Traslade la carne a una cacerola engrasada. Al resto de la manteca agregue 2 cucharadas de harina y mézclela. Agregue el tomate y agua. Vacíelo sobre la carne, cúbrala y cocínela de 1 a 1 1/2 horas a 350° F. hasta que la carne esté casi suave. Entonces, agregue las cebollas, papas y zanahorias enteras y hornéelas hasta que estén suaves, aproximadamente una hora. Rinde 6 porciones.

### Chili con Carne

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| 1 1/2 tazas de frijoles (opcional) | 1 libra de carne de res molida sin grasa            |
| 4 1/2 tazas de agua                | 1 libra de carne de res molida con proteína de soya |
| 1/2 taza de tocino en cubitos      | 2 a 4 cucharaditas de chile                         |
| 1/2 taza de cebolla picada         | 3 tazas de tomate enlatado                          |
| 1 diente de ajo, majado            | sal y pimienta al gusto                             |

Hierva los frijoles en agua por 2 minutos. Quítelos del fuego y remójelos por 1 hora o toda la noche, si prefiere. Después de remojarlos cocínelos hasta que estén suaves (aproximadamente 2 horas o si son cocidos a presión de 15 libras, por 10 minutos). En otra olla, dore bien el tocino hasta que esté crujiente. Quítelo de la olla y dore la cebolla y el



ajo en la manteca. Agregue la carne de res, menee y cocine lentamente por 5 minutos. Agregue el chile en polvo a la mezcla de la carne. Combine el tocino, la mezcla de carne y el tomate con los frijoles cocidos. Agregue la sal y pimienta al gusto e hierva a fuego lento hasta que la carne esté suave y los sabores estén bien mezclados. Rinde de 6 a 8 porciones.

### Albondigas de Atún con Huevo

- |   |   |
|---|---|
| Salsa blanca*                                       | ½ cucharadita de paprika                              |
| 4 huevos hervidos, picados                          | harina  |
| 1 lata (de 6½ oz.) de atún, escurrido y desmenuzado | 2 huevos  |
| 3 cucharadas de pimentón picado                     | 2 cucharadas de agua                                  |
| 2 cucharadas de cebolla picada                      | 2 tazas de hojuelas de maíz (cornflakes) bien molidas |
| 1 cucharada de perejil picado                       | 1 cucharada de manteca                                |
| ½ cucharadita de sal de apio                        | 1 taza de salsa de chile                              |

Engrase una bandeja de 8x8x2 pulgadas para hornear. Prepare la Salsa Blanca. (Vea la receta enseguida\*). Agregue y mezcle los huevos hervidos, atún, pimentón, cebolla, perejil, sal de apio y paprika. Extiéndala en la bandeja. Refrigere por una hora.

Corte la mezcla del atún en nueve cuadros. Cúbralos con harina; fórmelos en albondigas. Bata los huevos y el agua un poco. Sumerja las albondigas en la mezcla de huevo; cúbralas con las migajas del

cereal. Derrita la manteca en una sartén. Dore cada lado de la albondiga a fuego lento por unos 5 minutos. Caliente la Salsa Blanca en una olla a fuego lento. Sirva las albondigas con la salsa caliente. Rinde de 5 a 6 porciones.

#### \*Salsa Blanca:

Derrita ¼ taza de margarina en una olla a fuego lento. Mezcle ¼ de taza de harina, ¼ cucharadita de sal y ⅛ cucharadita de pimienta. Cocínela a fuego lento, meneando constantemente hasta que la mezcla esté lisa. Remueva del fuego. Agregue una taza de leche. Calientela hasta que hierva, meneando constantemente. Deje que hierva y menee por un minuto. Quítela del fuego.

### Escabeche Básico para la Carne de Res

- |                     |                                  |
|---------------------|----------------------------------|
| ajo en polvo        | 1/4 taza de salsa de soya        |
| pimienta            | 1/3 taza de aceite para ensalada |
| ablandador de carne | 2 cucharadas de jugo de limón    |
| 2 tazas de vinagre  | 1 hoja de laurel (bay leaf)      |

Rocíe la carne con ajo en polvo, pimienta y ablandador para carne; punzee la carne con un tenedor para ayudar que el ablandador trabaje. Mezcle todos los demás ingredientes. Ponga la carne en un envase que no sea de metal y cúbrala con el escabeche. Déjela en el refrigerador toda la noche. Esto hará un asado "Chuck" excelente para asar en la parrilla.

*Los programas educativos dirigidos por el Servicio de Extensión Agrícola de Texas sirven a personas de todas la edades sin distinción de nivel socioeconómico, raza, color, sexo, religión, impedimento u origen nacional.*

Issued in furtherance of Cooperative Extension Work in Agriculture and Home Economics, Acts of Congress of May 8, 1914, as amended, and June 30, 1914, in cooperation with the United States Department of Agriculture. Zerle L. Carpenter, Director, Texas Agricultural Extension Service. The Texas A&M University System.  
5M-11-84, Revision

F&N